

# ★リアルプログラムのご紹介★

## NEW【メガダンス】全国のスポーツクラブで行われているダンスプログラム

名称	時間	スタイル	内容
メガダンス	45分	ダンス	ラテンダンス、ヒップホップ、レゲトンなど様々な種類のダンスが楽しめます!! 初心者やシニア、熟練者までどなたでも楽しめます。

## NEW【ZUMBA】世界を代表するダンスフィットネス

名称	時間	スタイル	内容
ZUMBA	30~45分	ダンス	ラテンミュージックを中心に、世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズします。 音楽のリズムとテイストで、まるでパーティーのように楽しむ事が出来ます!!

## 【レスミルズ】曲を動きが決まっているので、安心して動けます。

名称	時間	スタイル	内容
ボディバランス	30~60分	調整系	ヨガ・太極拳・ピラティスなど最新の運動生理学に基づくストレッチング、トレーニングを組み合わせます。 ストレスを和らげ、全身の筋バランスや柔軟性の向上をさせたい方は是非ご参加下さい。
ボディジャム	30~60分	ダンス	ダンスの動きをベースとした、スタジオワークアウト。初心者から上級者までどなたにでもおススメです!!
ボディアタック	30~60分	有酸素系	効率よくカロリーを燃焼します。プッシュアップやスクワットなどの筋力強化と、ランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックの動きを組み合わせるトレーニングを行います。

## 【体幹系】自分のペースで集中してトレーニングできます。

名称	時間	スタイル	内容
コアトレ	20分	トレーニング	自分のペースで、体の中心となる体幹部分を短時間に鍛えて、体の機能を高めます。

## 【エアロビクス】有酸素運動をエアロのステップを使いながら楽しく動きます。

名称	時間	スタイル	内容
初中級エアロ	45分	有酸素系	初めての方におススメ。基本操作を練習しながら、楽しく動きましょう。
ダンスエアロ	45分	ダンス	ダンスの要素を取り入れながら、気軽に楽しむクラスです。
脂肪燃焼エアロ	50分	有酸素系	エアロビクスの動きと下半身のトレーニングを組み合わせ、繰り返します。沢山汗が出ること間違いなし!!
エンジョイエアロ	45~60分	有酸素系	エアロビクスの色々な動きを組み合わせ、コンビネーションを楽しむクラスです。慣れた方におススメ。